



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,00	392,82	20,45	12,60	2,57	48,93	0,00	1,93		
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29		
	Mandarin	137,19	32,82	0,49	0,21	0,00	6,86	0,00	0,00		
	U Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	Összesen:	5 002,61	1 196,80	34,12	27,91	6,05	200,99	31,64	3,85		





2023. 12. 12. kedd		Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)											
2023. 12. 12. szerda	Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)	T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 	
			Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,08	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	 	
		E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
			Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,73	     	
			Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75		
			Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	   	
	Összesen:	4 061,61	971,69	43,73	35,97	10,12	111,47	10,32	4,24				
2023. 12. 13. szerda	Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Bagett gluténmentes	244,53	58,50	0,21	1,17	0,30	11,77	0,00	0,39		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Lencseleves*O GM	765,11	183,04	10,16	4,12	0,40	26,11	0,00	0,94		
			Stroganoff csirkemell ragu O*T	814,19	194,78	17,03	10,18	1,21	8,52	0,00	1,33	   	





2023. 12. 13. szerda (00470)		Tojás-gluténmentes										
E	Petrezselymes bulgurO*TM	1 159,53	277,40	8,19	6,45	0,79	50,25	0,00	1,21			
	U	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 	
Összesen:		5 266,67	1 256,04	53,47	53,97	13,00	142,77	10,07	5,55			
2023. 12. 14. csütörtök (00470)		Tojás-gluténmentes 4-6 év										
T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29			
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
E	Lebbencsleves ovi*tojás	314,70	75,29	1,24	2,97	0,34	10,65	0,00	0,62			
	Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92			
	Zöldborsófőzelék O*G.T.M.	872,83	208,81	11,14	4,65	0,47	30,04	2,20	0,62			
	Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	 		
U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
Összesen:		4 577,03	1 094,99	44,17	27,13	4,42	163,83	21,48	4,47			





2023. 12. 15. péntek (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
		Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		
		Chilis bab O*	1 777,30	412,05	18,23	21,77	6,03	38,57	0,00	3,84		
		Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32		
	U	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Összesen:	5 719,77	960,97	37,50	80,44	47,46	129,38	16,20	6,17		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

